

一、何謂高膽固醇血症

膽固醇是體內的一種脂質，它在血管的強化和維持上擔任重要的任務，並且也是製造副腎皮質賀爾蒙、性荷爾蒙、消化酵素的膽汁酸之材料，是人體不可缺少的物質，人體膽固醇標準值為160~240mg/dl，低密度脂蛋白LDL(又稱壞的膽固醇)70~190 mg/dl(不同情況，標準不同)，如果超過標準值，就是高膽固醇血症，會導致動脈硬化等心血管疾病。

二、造成高膽固醇血症的危險因子

- 1、高油脂和高膽固醇的飲食
- 2、肥胖
- 3、抽菸
- 4、糖尿病
- 5、有高血脂症或心臟疾病的家族史
- 6、酗酒
- 7、慢性疾病，如：肝病
- 8、停經婦女

三、高膽固醇血症的症狀

高膽固醇血症本身並沒有任何症狀，除非已經造成血管硬化、心絞痛或是其他血管阻塞的症狀，才會被查覺。因此，具有危險因子的人，應該例行身體檢查，才能早期發現、早期治療。

四、如何預防高膽固醇血症

- 1、少吃油炸、油煎或油酥食物。
- 2、宜選用不飽和脂肪酸較高者(植物油)，少用飽和脂肪酸較高者(動物油及奶油)，烹調宜多用清蒸、水煮或其他不用油的調理方法。
- 3、少吃高膽固醇的食物，尤其是動物內臟、蟹黃、蛋黃、蝦卵、魚卵等。
- 4、每週所食用的蛋黃不要超過2-3個，或者先將蛋黃部分捨棄不吃。
- 5、多吃含纖維質的食物，例如：未加工的豆類、全穀類、蔬菜、水果。
- 6、多攝取omega-3脂肪酸的魚類，例如：鮭魚、鰻魚、牡蠣、鯖魚、秋刀魚...等。
- 7、定時適量的運動，維持理想體重。

五、諮詢方法：

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1700、1800、1900
或E-mail 至 wfcc.hos@msa.hinet.net